

PROMOTION



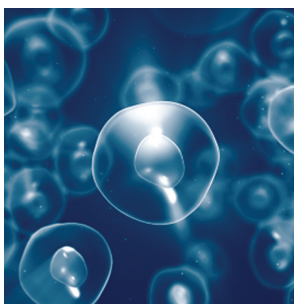
ESPACE **SANTÉ**

COMPRENDRE | PRÉVENIR | SOIGNER

LA
PRESSE

leSoleil **LeQuotidien**

Vol. 1 | no.5





LE POINT DE VUE DE JOËL SAMSON PHARMACIEN- PROPRIÉTAIRE

AFFILIÉ À  Brunet

RÉUSSIR À CESSER DE FUMER

Cesser de fumer est une démarche exigeante, mais combien libératrice ! Avec de la motivation, un peu de soutien et certaines aides au sevrage tabagique, c'est possible de réussir !

LA MOTIVATION ET LE SOUTIEN

La décision de cesser de fumer peut être longuement réfléchie ou déclenchée par un événement de la vie. Lorsque vous décidez de cesser de fumer, votre motivation est primordiale. Afin de la maintenir, assurez-vous d'avoir le soutien irremplaçable d'une personne proche de vous. Déjouez également la nicotine en modifiant certaines habitudes de vie, pour ainsi éviter leur association avec une pause-cigarette.

LES AIDES AU SEVRAGE TABAGIQUE

Chaque fois que vous absorbez de la nicotine, votre cerveau libère de la dopamine, un véritable messager chimique qui diminue votre anxiété, améliore votre humeur, ravive votre mémoire et réduit votre appétit. C'est d'ailleurs pourquoi vous avez du plaisir à fumer et que vous ressentez le manque dès que votre taux de dopamine fait défaut. Pour prévenir ou réduire les symptômes de sevrage, il faut donc rééquilibrer la chimie de votre cerveau. Les produits de cessation tabagique peuvent alors vous aider. Votre pharmacien pourra vous conseiller sur leur utilisation.

PETITS TRUCS DES PREMIERS JOURS

- ✦ Mangez sainement et seulement quand vous avez faim.
- ✦ Bougez plus, allez prendre l'air, faites de l'exercice.
- ✦ Si vous optez pour un produit d'aide pharmacologique, respectez la posologie et la durée du traitement. Conservez toujours ce produit sous la main.
- ✦ Modifiez les moments précis de la journée où vous fumez. Après les repas, par exemple, prenez l'habitude de vous brosser les dents.
- ✦ Enregistrez le numéro de téléphone, le SMS ou le courriel d'un ami, ou d'un proche, qui pourra vous écouter dans vos moments de crise.



D'AUTRES QUESTIONS ?

Parlez-en à votre pharmacien, car, **votre santé, c'est tout ce qui compte.**

La nouvelle série de fascicules Espace santé convie ses lecteurs à des rendez-vous éducatifs et imagés, valorisant la prévention et l'information.

COLLECTIONNEZ-LES TOUS!

LES DÉPENDANCES

SOMMAIRE

Pages 4 à 11 tirées de l'*Encyclopédie familiale de la santé*.

CAPSULE DE VOTRE PHARMACIEN BRUNET [2]

Le tabac, l'alcool et les drogues [4-5]

La toxicomanie [6]

Les drogues [7]

Le tabagisme [8-9]

L'alcoolisme [10-11]

La prévention du jeu pathologique [12-13]

AIDE ET RESSOURCES [15]

Renseignements: Danielle Girard dgirard@lapresse.ca

En ligne sur cyberpresse.ca/espacesante



PROCHAINE PARUTION LE 1^{ER} DÉCEMBRE

[SIDA – ITS ET INFECTION GÉNITALES]

Journée mondiale de la lutte contre le sida

Ce fascicule est principalement tiré de l'*Encyclopédie familiale de la santé*. L'ouvrage intégral décrit plus de 400 maladies et propose un tour complet du corps humain. L'*Encyclopédie familiale de la santé* a été créée et conçue par Les Éditions Québec Amérique inc., en collaboration avec plus de 300 médecins et spécialistes.

Disponible en librairie

www.ikonet.com/fr/sante/

LE TABAC, L'ALCOOL ET LES DROGUES

Certaines substances, qu'elles soient légales (tabac, alcool, tranquillisants, etc.) ou illégales (cannabis, héroïne, cocaïne, etc.), entraînent à plus ou moins long terme une dépendance qui se traduit par une consommation abusive et nocive pour la santé.



DE L'USAGE OCCASIONNEL À LA DÉPENDANCE

S'il est possible de diagnostiquer un état de dépendance, il est beaucoup plus difficile de définir les limites de consommation qui l'induisent. Celles-ci dépendent de nombreux facteurs : la composition chimique de la drogue, ses effets sur l'organisme, sa voie d'absorption, sa dose, sa fréquence d'utilisation, ainsi que la sensibilité de l'utilisateur (sa prédisposition génétique, son exposition à des substances pendant la vie fœtale, ses antécédents personnels et familiaux, sa situation personnelle psychologique et sociale).

LES SIGNES DE LA DÉPENDANCE

L'apparition d'une dépendance peut être reconnue à plusieurs signes : désir impérieux de consommer, difficulté à contrôler la quantité consommée, symptômes physiques ou psychiques après un temps d'abstinence (palpitations, transpiration, nervosité, irritabilité, etc.), nécessité d'augmenter la dose pour obtenir un effet, perte d'intérêt pour d'autres plaisirs, interférence avec les activités quotidiennes, poursuite de la consommation en dépit de ses effets nocifs, etc.

LA CONSOMMATION D'ALCOOL, QUELQUES REPÈRES

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), un usage régulier inférieur à trois verres standards par jour pour un homme ou à deux verres par jour pour une femme ne présente que des risques minimes, individuellement et socialement acceptables. Ces seuils doivent être abaissés selon les situations (grossesse, conduite d'un véhicule, situation exigeant de la vigilance, suivi d'un traitement ou état de santé particulier). L'OMS recommande également, en cas d'usage régulier, de respecter un jour d'abstinence par semaine. Enfin, il est préférable de consommer l'alcool en mangeant. Le verre d'alcool standard

- 10 grammes d'alcool pur, soit :
 - Une coupe ou 100 ml de vin ou de (degré alcool : 11°-13°)
 - Un verre ou 250 ml de bière (degré alcool : 5°)
 - 70 à 85 ml d'apéritif (degré alcool : 18°-20°)
 - 30 ml de digestif (degré alcool : 40°-45°)
 - Deux coupes ou 250 ml de cidre (degré alcool : 6°)



LES DANGERS DES DROGUES

Le tabagisme tue des millions de personnes dans le monde chaque année et constitue, de loin, la première cause de cancer du poumon. L'alcoolisme est souvent responsable des cancers de l'œsophage et du foie, des cirrhoses du foie, des épilepsies, des homicides et des accidents de véhicules à moteur. L'alcoolisme et la toxicomanie ont des répercussions sociales et économiques importantes : infractions à la loi, actes de violence contre la personne, traumatismes accidentels, absentéisme professionnel, détérioration de la vie sociale et familiale. Enfin, la consommation de drogues pendant la grossesse peut provoquer une fausse couche ou une naissance prématurée. Elle a également des conséquences sur le développement du fœtus et de l'enfant : faible poids à la naissance, retard de croissance, retard intellectuel, malformations, décès.



LA PRÉVENTION DE LA DÉPENDANCE

Les campagnes de sensibilisation et d'information contribuent à la prévention de la toxicomanie auprès de la population et des groupes à risques comme les adolescents. Toutefois, l'entourage et la famille demeurent les intervenants les plus efficaces dans le dépistage d'une consommation à risque.

- Informez-vous sur les dangers de la consommation d'une substance susceptible de créer une dépendance.
- Demandez à votre entourage ce qu'il pense de votre consommation. Analysez les circonstances entourant une consommation abusive et évitez de vous retrouver dans une situation propice à l'abus. Changez au besoin vos habitudes et vos loisirs. Ne vous isolez pas ; au contraire, gardez ou renouez contact avec votre famille et vos amis.
- Si vous estimez que la consommation d'un proche présente un risque, maintenez le dialogue avec celui-ci, sans le juger. Suggérez à la personne de chercher de l'aide (centre spécialisé, ligne téléphonique, psychologue, etc.) et accompagnez-la dans ses démarches.

LE SEVRAGE DU TABAC ET SES BÉNÉFICES

TEMPS ÉCOULÉ DEPUIS LA DERNIÈRE CIGARETTE	EFFETS SUR L'ORGANISME
20 minutes	Retour à la normale de la pression sanguine, du pouls et de la température des pieds et des mains.
8 heures	Retour à la normale de l'oxygénation des cellules. Diminution de moitié du taux de monoxyde de carbone dans le sang.
1 jour	Élimination complète du monoxyde de carbone. Début du rejet par les poumons des résidus de combustion. Début de la réduction des risques d'infarctus.
2 jours	Élimination complète de la nicotine. Début de l'amélioration du goût et de l'odorat.
3 jours	Dilatation des bronches. Début de l'amélioration de la capacité pulmonaire. Atténuation de la fatigue et regain d'énergie.
2 semaines à 3 mois	Amélioration de la circulation sanguine. Plus grande facilité à fournir un effort physique. Diminution de la toux causée par le tabagisme. Retour à la normale du goût et de l'odorat. Amélioration de la qualité du sommeil.
1 à 9 mois	Éclaircissement de la voix. Diminution de l'essoufflement à l'effort et de la congestion nasale. Début de la régénération des cils présents dans les bronches. Moins grande sensibilité aux infections des voies respiratoires.
1 an	Diminution de moitié du risque de maladies cardiovasculaires. Retour à la normale du risque de cancer du col de l'utérus.
5 ans	Diminution de moitié du risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage et des poumons. Réduction de moitié des risques de mortalité due au tabac.
10 ans	Retour à la normale du risque d'accident vasculaire cérébral. Retour à la normale du taux de mortalité par cancer du poumon. Forte diminution des risques de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie et du pancréas.
15 ans	Retour à la normale du risque de maladies coronariennes.

LA TOXICOMANIE

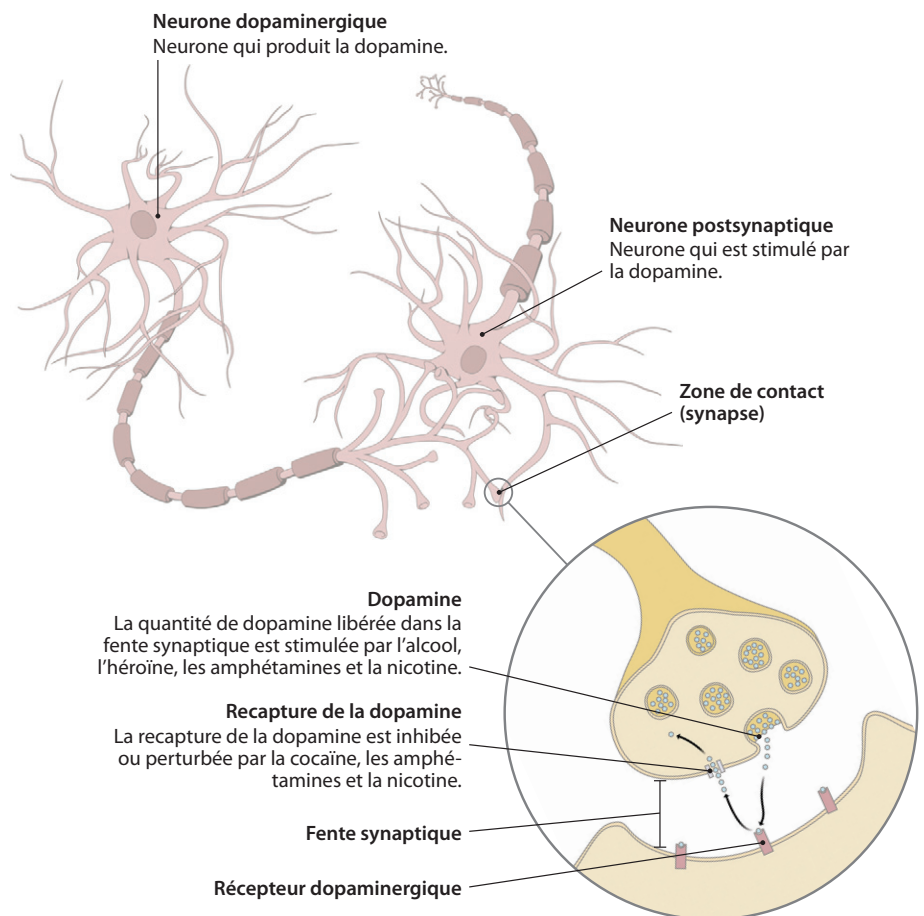
La toxicomanie est la consommation chronique et incontrôlée de substances potentiellement toxiques pour l'organisme telles que l'alcool, le tabac, les drogues ou les médicaments. Ces substances, utilisées pour leurs effets psychotropes (bien-être, altération de la conscience, hallucinations, levée des inhibitions, euphorie, stimulation, etc.), favorisent l'action d'un neurotransmetteur, la dopamine, dans des aires du cerveau responsables des émotions et du plaisir. La stimulation répétée de ces aires entraîne une dépendance plus ou moins rapidement selon les personnes, le type de substance et la fréquence de la consommation. Cette dépendance se traduit par une consommation abusive et nocive pour la santé.

LA DOPAMINE

La dopamine est un neurotransmetteur qui joue un rôle dans l'activité motrice, l'apprentissage, l'humeur, l'état d'éveil, le comportement, la gestion de certaines émotions (désir, plaisir, douleur), etc. Lorsqu'elle est libérée à l'extrémité d'un neurone, au niveau des synapses, elle se fixe sur un récepteur spécifique (récepteur dopaminergique) d'un autre neurone, ce qui entraîne une sensation de plaisir ou la diminution de la sensibilité à la douleur. La dopamine est ensuite détruite ou récupérée par le neurone qui l'a produite. En stimulant la libération de dopamine, en diminuant sa recapture ou en réduisant sa dégradation, certaines substances (drogues, alcool) entraînent un dérèglement de ce mécanisme et sont impliquées dans le développement de la dépendance.

LA DÉPENDANCE

La dépendance est un état physique et psychologique caractérisé par l'envie régulière et irrésistible de consommer une drogue. Elle est généralement causée par l'usage répété de substances augmentant la quantité de dopamine. Un déséquilibre s'installe, qui ne peut être maintenu que par une consommation constante et le plus souvent croissante (accoutumance) de la drogue. Un arrêt de la consommation se traduit par le syndrome de sevrage, un ensemble de symptômes qui varient selon la drogue consommée : agressivité, insomnie, angoisse, douleurs, hallucinations, etc.



LES DROGUES

Une drogue est une substance chimique naturelle ou artificielle qui modifie l'activité du cerveau et qui produit un effet psychotrope. Il en existe de nombreux types, qui se distinguent par leur composition chimique, leur mécanisme d'action, leur mode d'administration et leurs effets : alcool, nicotine, héroïne, cocaïne, amphétamines, cannabis, benzodiazépines, LSD, etc.

LA COCAÏNE

La cocaïne est une drogue extraite d'une plante originaire d'Amérique du Sud, la coca. Elle se présente sous la forme d'une poudre blanchâtre généralement mélangée à d'autres substances. Elle peut être aspirée par le nez, fumée ou injectée par voie intraveineuse. La cocaïne provoque une euphorie, un sentiment de puissance ainsi qu'une indifférence à la douleur, à la fatigue et à la faim. Elle entraîne aussi une vasoconstriction, une arythmie cardiaque et parfois des troubles psychologiques (délire, panique). La cocaïne tout comme le crack (un dérivé) induisent rapidement une forte dépendance et leur surdosage peut être mortel.

L'HÉROÏNE

L'héroïne est une drogue obtenue à partir de la morphine, une substance végétale extraite du pavot. Elle se présente sous la forme d'une poudre brune ou blanche qui est le plus souvent injectée par voie intraveineuse après dilution et chauffage. Les effets psychotropes, puissants et rapides (euphorie, sentiment d'extase, relaxation, apaisement), s'accompagnent d'effets physiques : hypothermie, nausées, vertiges, ralentissement du rythme cardiaque, diminution de l'amplitude de la respiration. La dépendance à l'héroïne est forte et s'installe rapidement. L'accoutumance peut conduire au surdosage et à la mort par arrêt respiratoire.

LES BENZODIAZÉPINES

Les benzodiazépines sont des médicaments utilisés pour réduire l'anxiété ou traiter les troubles du sommeil. Elles peuvent provoquer plusieurs effets secondaires : troubles de la mémoire, confusion mentale, diminution de la vigilance, diminution du tonus musculaire. La consommation de benzodiazépines provoque une dépendance plus ou moins forte et rapide, ainsi qu'un syndrome de sevrage en cas d'arrêt brutal.



Cannabis

LE CANNABIS

Le cannabis, ou chanvre indien, est une plante consommée par inhalation de la fumée issue de la combustion de ses feuilles et de ses fleurs femelles séchées (marijuana) ou de sa résine (haschisch). À faible dose, il provoque l'euphorie, un apaisement, puis une somnolence. Une forte dose entraîne des troubles du langage et de la coordination motrice, de l'anxiété, l'assèchement de la bouche, une accélération du rythme cardiaque et parfois des vomissements.

LES AMPHÉTAMINES

L'amphétamine est un composé chimique synthétique. Ses nombreux dérivés sont utilisés, sous la forme de comprimés ou de gélules, comme médicaments (troubles de l'attention, narcolepsie, asthénie, obésité) ou comme drogues (speed, ecstasy). Les amphétamines provoquent une augmentation de l'endurance, une diminution de la fatigue et de la faim, une sensation de puissance, une euphorie et une levée des inhibitions. À forte dose, les amphétamines peuvent causer des hallucinations, un état dépressif sévère et entraîner la mort.

LA TOXICOMANIE

SYMPTÔMES :

Euphorie, état dépressif, confusion mentale, troubles de la mémoire, indifférence à la douleur, à la fatigue et à la faim, levée des inhibitions, hallucinations, arythmie cardiaque, nausées, hypothermie, vertiges, augmentation de l'endurance, diminution du tonus

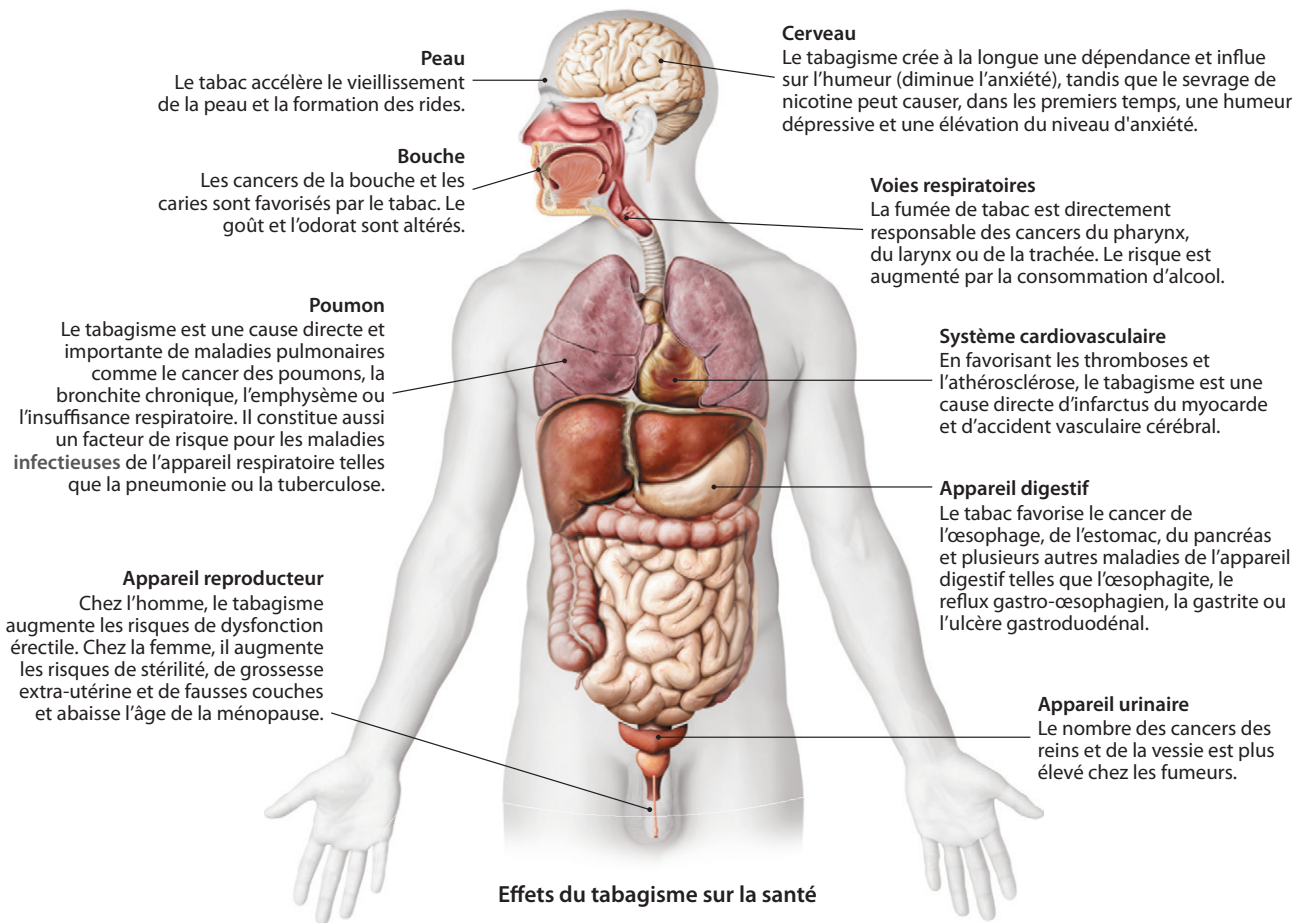
TRAITEMENTS :

Sevrage par arrêt de la consommation et administration temporaire de médicaments de substitution.
Soutien psychologique.



LE TABAGISME

La consommation de tabac ou l'inhalation de ses fumées secondaires entraînent une intoxication chronique aux substances qu'il contient. Consommé pour ses effets stimulants, dus notamment à la nicotine, le tabac crée une dépendance en quelques mois de consommation régulière. Plusieurs substances contenues dans le tabac ou issues de sa combustion (goudron, monoxyde de carbone, benzène, etc.) sont responsables de cancers et de maladies cardiovasculaires, en plus de représenter un facteur de risque pour de nombreuses autres maladies. Le tabagisme cause plus de cinq millions de décès par an dans le monde.



UNE ÉPIDÉMIE DE TABAGISME

D'après l'Organisation mondiale de la santé, le nombre de fumeurs est en constante augmentation, en particulier dans les pays en développement. Le tabagisme constitue une véritable épidémie qui touche plus de 1,2 milliard de personnes à travers le monde et en tue environ 5,4 millions par an. Ce nombre pourrait atteindre les 8 millions en 2030.

LA NICOTINE

Présente en grande quantité dans le tabac, la nicotine est une substance naturelle d'origine végétale, qui interagit avec le système nerveux. Libérée par la combustion du tabac, elle est absorbée par les poumons et se répand dans le sang. Quelques secondes après l'inhalation, elle parvient au cerveau, où elle exerce des effets psychotropes légers tels que l'apaisement, la diminution de l'anxiété ou l'euphorie. La nicotine agit en stimulant la libération de plusieurs neurotransmetteurs, en particulier de la dopamine, responsable de la dépendance. La nicotine a plusieurs autres effets : accélération du rythme cardiaque, constriction des vaisseaux sanguins, modification du rythme de la respiration, stimulation de l'activité de l'appareil digestif, diminution de l'appétit, nausée, augmentation du taux de graisses dans le sang, etc. Elle est dégradée en quelques heures, ce qui explique le besoin fréquent de fumer.

LE TABAGISME

SYMPTÔMES :

État de manque en cas d'abstinence : irritabilité, difficultés de concentration, insomnie, envie irrésistible de fumer.

TRAITEMENTS :

Sevrage complet.

PRÉVENTION :

Ne pas commencer à fumer. Éviter l'inhalation de fumées secondaires.



LE SEVRAGE TABAGIQUE

Lorsqu'il y a dépendance au tabac, le sevrage tabagique apparaît rapidement à la suite de l'interruption de sa consommation. Il est souvent associé à des troubles du sommeil, de l'irritabilité, de l'anxiété et une augmentation de l'appétit, qui peuvent durer de quelques jours à quelques semaines. Dans la plupart des cas, les fumeurs parviennent à surmonter ces symptômes sans assistance médicale ni soutien psychologique. Les fumeurs plus dépendants peuvent bénéficier de différentes méthodes qui aident à vaincre la dépendance à la nicotine. Les plus utilisées permettent de remplacer la nicotine du tabac par un apport sous d'autres formes : timbre transdermique, gomme à mâcher, comprimés ou aérosols à inhaler. Ces méthodes permettent d'éliminer la dépendance comportementale associée à l'acte de fumer, puis de limiter les symptômes du sevrage par une diminution progressive des doses de nicotine.

Timbre transdermique

Dans le cas d'un sevrage tabagique, le timbre transdermique est utilisé pour administrer dans le sang des doses décroissantes de nicotine par diffusion progressive à travers la peau.



L'ALCOOLISME

L'alcoolisme touche environ 4% de la population mondiale et plus particulièrement la population européenne. Il se caractérise par une dépendance (ou addiction) à l'alcool, qui entraîne une consommation non contrôlée de boissons alcoolisées menant à une intoxication chronique. La quantité nécessaire au développement d'une dépendance alcoolique varie selon les individus et dépend de facteurs génétiques, psychologiques et sociaux. L'alcoolisme est une cause importante de décès par maladies et par suite d'accidents de la route, de suicides ou d'homicides. Chez la femme enceinte, une consommation chronique et excessive d'alcool peut entraîner une alcoolisation fœtale dangereuse pour l'enfant.

LE PARCOURS DE L'ALCOOL DANS LE SANG

Après avoir été totalement absorbé par l'estomac et l'intestin grêle, l'alcool ingéré est transporté par le sang jusqu'au foie, où il est partiellement transformé en un composé chimique toxique. L'alcool étant soluble dans l'eau et dans les graisses, la portion qui ne peut pas être immédiatement filtrée par le foie se diffuse dans l'ensemble de l'organisme, y compris dans le lait maternel et les tissus adipeux. Le passage continu du sang dans le foie permet d'éliminer graduellement l'alcool encore présent dans la circulation sanguine après un premier filtrage. L'alcoolémie, ou taux d'alcool sanguin, augmente proportionnellement à la quantité d'alcool consommée et ne commence à diminuer qu'après l'arrêt de la consommation. La vitesse d'élimination de l'alcool est de 0,1 à 0,3 gramme par heure.

L'ÉTHYLOMÈTRE

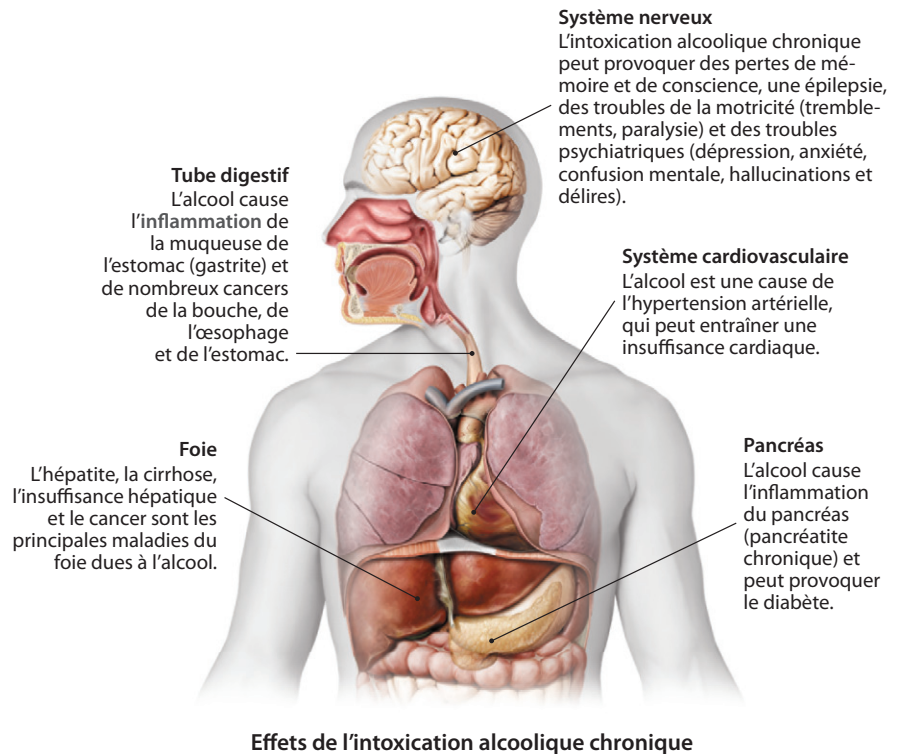
L'éthylomètre, appelé aussi alcootest, permet d'évaluer l'alcoolémie à partir de la quantité d'alcool contenue dans l'air expiré. Très volatil, l'alcool diffuse facilement du sang vers les alvéoles des poumons. La quantité d'alcool dans l'air expiré est donc proportionnelle à celle du sang. Elle peut être mesurée par différents types d'éthylomètres. Certains contiennent un composé chimique qui change de couleur plus ou moins intensément au contact de l'alcool. L'ivressomètre, plus précis que l'éthylomètre, fournit une mesure de la concentration d'alcool en milligrammes par litre d'air expiré et en grammes par litre de sang.



Éthylomètre

LES EFFETS DE L'ALCOOL

L'absorption excessive d'alcool peut entraîner une intoxication alcoolique aiguë, caractérisée par un état d'ivresse. Débutant environ 30 minutes après l'ingestion de boissons alcoolisées, elle se manifeste généralement à partir d'une alcoolémie de 0,5 gramme par litre (g/l). Ses effets augmentent avec l'alcoolémie et peuvent s'accompagner de nausées et de vomissements. Une alcoolémie supérieure à 3 g/l conduit généralement au coma, et à la mort au-delà de 6 g/l. L'individu ivre présente des troubles psychomoteurs comme un ralentissement des réflexes ou des difficultés d'élocution. Les effets de l'alcool peuvent également entraîner un rétrécissement du champ visuel, un ralentissement du rythme cardiaque, des brûlures d'estomac, une perte de chaleur par la peau et une déshydratation. La consommation régulière, fréquente et abondante d'alcool entraîne une intoxication alcoolique chronique, caractérisée par le développement d'une dépendance à l'alcool (alcoolisme) et d'une plus grande tolérance à ses effets. À moyen et à long terme, l'alcool a de nombreux effets sur le métabolisme et provoque différents dommages, parfois irréversibles, sur plusieurs organes.



LE TRAITEMENT DE L'ALCOOLISME

Le traitement de l'alcoolisme nécessite, de la part du patient, une bonne compréhension de la maladie, une prise de conscience de sa dépendance à l'alcool et la volonté de la surmonter. Il consiste à suivre une cure de désintoxication, généralement complétée par une psychothérapie et par un soutien médical. Après le sevrage, les risques de récurrence sont importants. Ils peuvent toutefois être minimisés par un accompagnement psychologique et par l'administration de certains médicaments qui provoquent des malaises en cas d'ingestion d'alcool ou qui empêchent la sensation de plaisir qui accompagne la prise d'alcool.

L'ALCOOLISME

SYMPTÔMES:

Intoxication aiguë : ralentissement des réflexes, levée des inhibitions, changement d'humeur, difficulté d'élocution, diminution de la coordination motrice, perte d'équilibre, nausées, vomissements, déshydratation, hypothermie. Intoxication chronique : épilepsie, tremblements, paralysie, confusion mentale, hallucinations, délires.

TRAITEMENTS:

Cure de désintoxication (sevrage, psychothérapie, soutien médical, médication).

PRÉVENTION:

En l'absence de dépendance : limiter la consommation d'alcool. En cas de dépendance : un diagnostic précoce doit être posé afin de permettre une prise en charge rapide de la maladie.

Le **SAVIEZ-VOUS ?**

Sept Québécois sur dix ont joué à des jeux de hasard ou d'argent au moins une fois en 2009¹. En d'autres termes, durant cette période, 70% de la population adulte québécoise a misé une somme d'argent ou un objet de valeur sur un jeu dont seul le hasard décide de l'issue, que ce soit la loterie, le bingo, une machine à sous, un appareil de loterie vidéo, le black jack, etc. La plupart de ces gens l'ont fait sans développer de problème, et cette pratique demeure une activité sans conséquence pour eux. Malheureusement, ce n'est pas le cas pour tout le monde.

Environ deux pour cent (2%) de la population québécoise adulte rapportent vivre des problèmes en raison de leurs habitudes de jeu². Pour ces gens, les habitudes de jeu engendrent des difficultés, comme des conflits familiaux, des problèmes financiers, des problèmes professionnels ou scolaires.

Organisation indépendante et sans but lucratif, Mise sur toi contribue à limiter l'émergence de tels problèmes en encourageant, entre autres, l'adoption de comportements responsables face aux jeux de hasard et d'argent.



Et **LE JEU RESPONSABLE C'EST QUOI ?**

Plus que de prodiguer des conseils aux joueurs afin qu'ils gardent le contrôle sur leurs habitudes de jeu, favoriser le développement d'une culture de jeu responsable, c'est :

- Renseigner les joueurs et les non-joueurs sur les risques inhérents à la pratique de toute forme de jeu de hasard et d'argent ;
- Offrir des jeux *sécuritaires*, c'est-à-dire qui ne sont pas reconnus comme ayant des particularités pour accrocher le joueur à outrance ;
- Offrir des endroits de jeu où l'information disponible et l'organisation des lieux favorisent le *contrôle de soi* plutôt que la perte de contrôle ;
- Opter pour une offre de jeu responsable (type de jeux offerts, accessibilité, etc.), mettre des lois et des règlements en place pour encadrer et réglementer l'exploitation des jeux de hasard et d'argent de sorte que la population développe le moins de problèmes possibles et s'assurer de les faire respecter.

À titre individuel, peu importe le jeu de hasard et d'argent auquel vous vous adonnez, il est important d'adopter certains comportements afin de minimiser les risques de dérapage.

SI VOUS DÉCIDEZ DE JOUER, VOICI QUELQUES CONSEILS :

- Fixez-vous des limites d'argent et respectez-les : ne dépensez jamais de l'argent que vous ne pouvez pas perdre ;
- Fixez-vous des limites de temps et de fréquence et respectez-les :
 - combien de fois par année ou par mois souhaitez-vous jouer et combien de temps souhaitez-vous y consacrer ?
- Acceptez vos pertes et ne tentez pas de vous refaire ;
- Si vous gagnez, partez avec vos gains, ne les rejouez pas, car vous les perdrez inévitablement ;
- Prenez des pauses, gardez la tête froide et l'œil sur vos dépenses ;
- Assurez-vous que la pratique des jeux de hasard et d'argent n'est pas votre seule activité et changez-vous les idées autrement lorsque vous avez des tracas.

¹KAIROUZ, S. et NADEAU, L. (2010). *Portrait du jeu au Québec: Prévalence, incidence et trajectoire sur quatre ans. L'enquête ENHJEU*, Montréal, 46 pages.
²ibid



JEUX DE HASARD et D'ARGENT SAUREZ-VOUS DISTINGUER le VRAI du FAUX ?

1. Les personnes qui développent un problème de jeu s'adonnent généralement à plus d'un jeu de hasard et d'argent.

VRAI

Loterie, paris sportifs, poker, appareils de loteries vidéo, etc; les personnes ayant un problème de jeu ont effectivement tendance à multiplier les occasions de jouer et les types de jeu. Vous vous reconnaissez dans ce profil? Testez vos habitudes de jeu à www.misesurtoi.ca en téléchargeant notre dépliant **8 sur 8** et en répondant aux huit questions.

2. Aucun type de jeu ne présente un pourcentage plus élevé de joueurs problématiques.

FAUX

Certains types de jeu sont associés à un pourcentage considérablement plus élevé de joueurs problématiques. C'est le cas notamment des appareils de jeux électroniques que l'on retrouve dans les bars (appareils de loterie vidéo) et dans les casinos (machines à sous) et du jeu sur Internet. Plusieurs caractéristiques du jeu en ligne peuvent rendre plus à risque les personnes s'y adonnant. Pour en savoir plus, téléchargez la publication **Le jeu en ligne: Savoir pour choisir** à www.misesurtoi.ca.

3. Certains types de jeu peuvent donner l'illusion à un joueur qu'il se rapproche d'un gros lot ou que certains de ses comportements peuvent avoir un impact sur le fait de gagner ou de perdre.

VRAI

La programmation des appareils de jeux électroniques de type machine à sous ou appareil de loterie vidéo peut favoriser une compréhension erronée de leur fonctionnement. On constate, entre autres, que l'appareil remet des petits gains régulièrement et qu'il affiche des séries de symboles se rapprochant de ceux correspondant au gros lot. Le joueur a ainsi l'impression qu'il a presque gagné quand, en réalité, il a perdu. Il est important de connaître tous ces détails pour garder la tête froide et redoubler de vigilance lorsque l'on joue. Pour en savoir plus, visitez le www.misesurtoi.ca et visionnez une courte vidéo validée scientifiquement et présentant deux scénarios sur le fonctionnement d'une machine à sous. L'un explique la mécanique réelle d'une machine et l'autre illustre un mythe populaire.

4. Le poker relève davantage du sport et est inoffensif.

FAUX

Le poker est un jeu de hasard et d'argent et il n'est pas sans risque. Le *Texas Hold'em* est la version la plus connue et la plus populaire du poker. Plusieurs facteurs expliquent la popularité actuelle de ce jeu, notamment l'augmentation de l'accessibilité en ligne et la valorisation des habiletés qu'il requiert (prendre des décisions, poser un jugement, faire des choix). Le fait que le public puisse suivre les actions des tournois à la télévision, souvent sur des chaînes sportives spécialisées, transforme ce jeu en spectacle et contribue à en faire la promotion, tout comme l'engouement de nombreuses célébrités du monde du sport et du spectacle à l'égard de cette activité.

Pour toutes ces raisons, le poker n'est pas sans risque et il peut être bénéfique d'enseigner à nos jeunes, clientèle très attirée par ce type de jeu, que :

- le plaisir doit provenir de l'activité elle-même et de son côté social, plutôt que de l'espérance de gloire ou de richesse qui y est souvent faussement rattachée ;
- Le poker est un jeu de hasard et d'argent, ce n'est pas un sport, et même s'il comporte une part d'adresse, il est ultimement régi par le hasard!

MISE
SUR
TOI

LE JEU
DOIT
RESTER
UN JEU

Si vous vous questionnez quant à vos habitudes de jeu ou celles d'un proche, peu importe l'âge, nous vous invitons à communiquer avec la ligne **1 866 SOS JEUX (1 866 767-5389)**. Ce service, bilingue, est confidentiel, gratuit, anonyme et offert 24/7. Il vise à offrir une oreille attentive, à fournir de l'information pertinente pour aider à briser la dépendance aux jeux de hasard et d'argent et à faire connaître les ressources offertes dans chacune des régions du Québec.

Pour en savoir plus, visitez www.misesurtoi.ca
N'oubliez pas **Le jeu doit rester un jeu.**

L'équipe de **Mise sur toi**
Avec la collaboration spéciale d'**Isabelle Martin Ph.D.**

L'ASSOCIATION DES CENTRES DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE DU QUÉBEC

L'Association des centres de réadaptation en dépendance du Québec (ACRDQ) regroupe vingt centres de réadaptation publics dont quelques organismes apparentés offrant des services d'accueil, d'évaluation et d'orientation, des services de désintoxication, des services de réadaptation en externe ou avec hébergement, des services de soutien à l'entourage, des traitements de substitution et de la réinsertion sociale ou professionnelle. Répartis sur l'ensemble du territoire québécois, ils constituent une référence incontournable en matière de services spécialisés de réadaptation des personnes aux prises avec des problèmes sévères d'abus et de dépendance à l'alcool, aux drogues ou au jeu.

Quelques statistiques sur les personnes recevant des services spécialisés de la part des centres de réadaptation en dépendance (CRD) au Québec

Bon an mal an, ce sont plus de 50 000 personnes aux prises avec des problèmes sévères d'abus et de dépendance à l'alcool (20%), aux drogues (60%) ou au jeu (7%) qui ont recours aux services spécialisés de réadaptation. L'autre proportion des services concerne les membres de l'entourage (13%). Parmi les personnes suivies dans un programme de réadaptation, près du tiers sont des jeunes de 24 ans et moins. Près de 60% des personnes qui reçoivent des services en dépendance sont des hommes. La majorité de la clientèle reçoit des services sur une base ambulatoire (90% en externe).

5% de la population du Québec va développer une problématique de dépendance au cours de sa vie...

On estime qu'au moins 50% des personnes cherchant de l'aide pour leurs problèmes de dépendance présentent aussi des problèmes de santé mentale.

Par ailleurs, les centres de réadaptation en dépendance touchent à peine 10% de toutes les clientèles avec un diagnostic d'abus ou de dépendance. C'est donc dire qu'une très forte proportion de la clientèle aux prises avec

une dépendance ne fait pas appel aux services des CRD et consomme des services ailleurs dans le réseau de la santé.

Sur la base d'études récentes, il est démontré que de 35 à 55% des personnes dépendantes se rétablissent et deviennent abstinentes. Toutefois, pour une proportion importante de la clientèle des centres de réadaptation en dépendance, la toxicomanie constitue un problème chronique nécessitant de multiples épisodes de soins. Ainsi, près des deux tiers des personnes qui amorcent un traitement dans les centres publics de réadaptation ont déjà connu un ou plusieurs épisodes de soins par le passé.

Entre 4% et 5% des membres de l'entourage d'une personne dépendante rapportent avoir été affectés de diverses façons par la consommation d'alcool de cette dernière.

ASSOCIATION DES CENTRES
DE RÉADAPTATION
EN DÉPENDANCE
DU QUÉBEC



Le leader de
la prochaine
génération
dans le domaine
biopharmaceutique



Bristol-Myers Squibb

Pour en savoir plus à notre sujet,
visitez le www.bmscanada.ca

AIDE

ET RESSOURCES



**APPELEZ INFO-SANTÉ
/URGENCE-DÉTRESSE**
24h / jour, 7 jours / semaine



AL-ANON-ALATEEN

www.al-anon.org

ALCOOLIQUE ANONYMES

www.aa-quebec.org

**ASSOCIATION DES INTERVENANTS
EN TOXICOMANIE DU QUÉBEC**

www.aitq.com

**CENTRE DE RECHERCHE ET D'AIDE
POUR NARCOMANES**

www.cran.qc.ca

**CENTRE DE RÉFÉRENCES
DU GRAND MONTRÉAL**

www.info-reference.qc.ca/

COCAÏNOMANES ANONYMES

www.cocainomanes-anonymes.org

DROGUE: AIDE ET RÉFÉRENCE

www.drogue-aidereference.qc.ca

EDUC'ALCOOL

www.educalcool.qc.ca

**FÉDÉRATION DES CENTRES
COMMUNAUTAIRES D'INTERVENTION
EN DÉPENDANCES**

www.fccid.qc.ca

**INSTITUT DE RECHERCHE
EN SANTÉ DU CANADA**

www.irsc-cihrgc.ca/f/13217.html

JEU: AIDE ET RÉFÉRENCE

www.jeu-aidereference.qc.ca

J'ARRÊTE

www.jarrete.qc.ca

LA MAISON JEAN LAPOINTE

www.maisonjeanlapointe.org

LIGNE D'AIDE 1-866-SOS-JEUX

**MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET
DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC**

www.msss.gouv.qc.ca

MISE SUR TOI

www.misesurtoi.ca

NARCOTIQUES ANONYMES

www.naquebec.org

PASSEPORT SANTÉ

www.passeportsante.net

PHARMACIE BRUNET

www.brunet.ca

PORTAIL WWW.GUIDESANTE.GOUV.QC.CA

**LE RÉPERTOIRE SANTÉ DU QUÉBEC
INDEX DES CLSC**

www.indexsante.ca/CLSC

SANTÉ CANADA

www.hc-sc.gc.ca

PROBLÈMES AVEC LE JEU ?



JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE

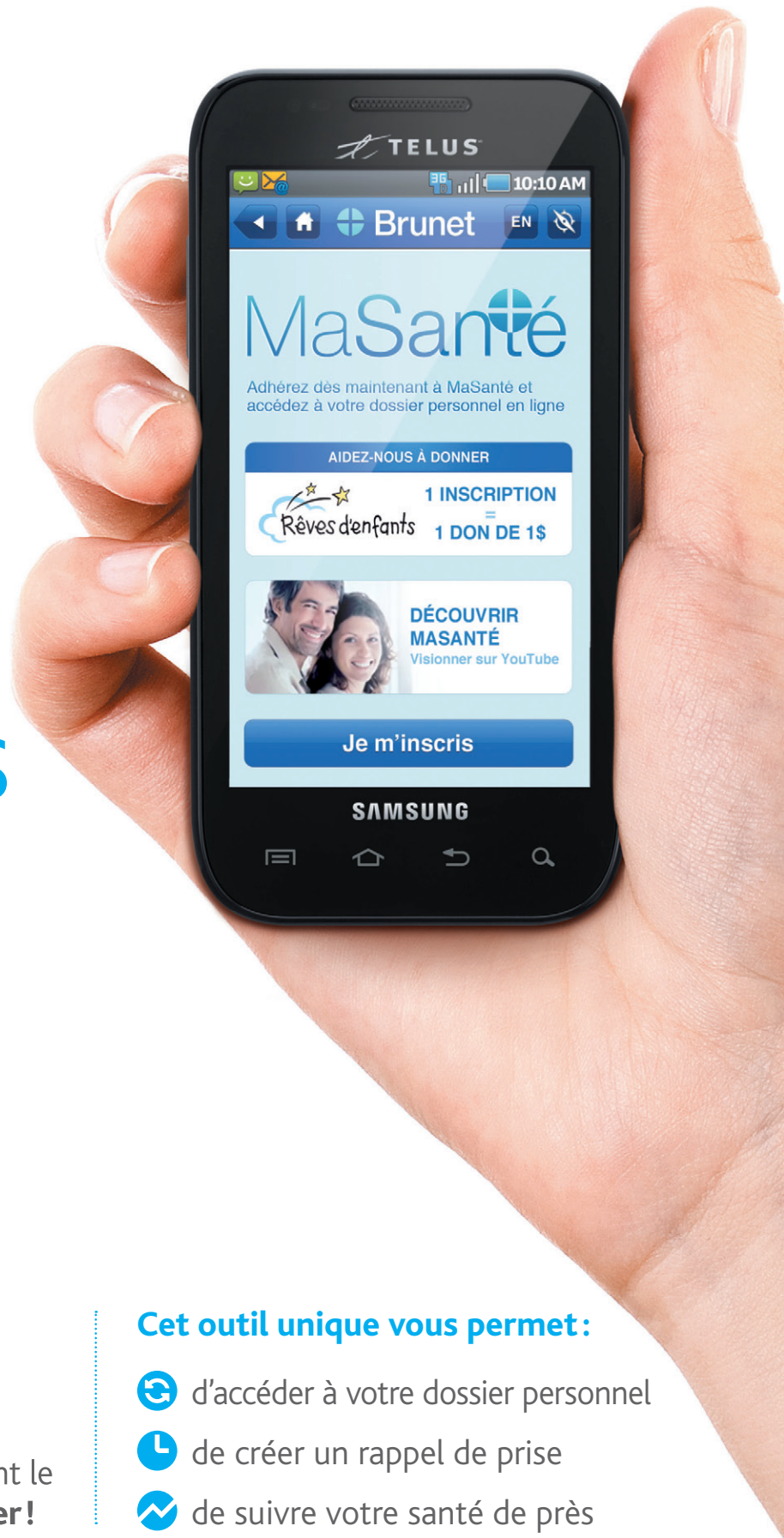
514 527-0140

1 800 461-0140

1 866 SOS-JEUX

www.jeu-aidereference.qc.ca




MaSanté prend soin des enfants



Rêves d'enfants

En plus de prendre soin de votre santé, **Brunet versera 1 \$ à Rêves d'enfants** pour chaque inscription à MaSanté durant le mois de novembre. **Aidez-nous à donner!**

Cet outil unique vous permet :

-  d'accéder à votre dossier personnel
-  de créer un rappel de prise
-  de suivre votre santé de près

Adhérez dès maintenant en succursale ou renseignez-vous sur  Brunet .ca

